دليل البدائل الغذائية





تحتوي الحصة الواحدة على: 15 جرام كربوهيدرات، 0-1 جرام دهون، 3 جرام بروتين، 80 سعرة حرارية.

المادة الغذائية	الحصة
خبز الهمبرجر	½
الصمون (المتوسط)	½
خبز الشرائح	1
خبز عربي (صغير)	½ كوب
الشوفان	½ كوب
المعكرونة	1/3 كوب
الأرز (الأبيض أ, الأسمر)	1/3 كوب
سباجيتي	1/3 كوب
نودلز	1/3 كوب
كورن فليكس	½ كوب
حبوب بالنخالة	½ كوب
فوشار بدون زيت	3 أكواب
كرواسون	½
خبز رقاق (30 جرام)	1
خبز جباب	1
بان كيك، وافل 4 إنش	1
جباتي	1
أصابع الخبز 4 إنش	1



مجموعة الخضروات النشوية

تحتوي الحصة الواحدة على 15 جرام كربوهيدرات، 3 جرام بروتين، 0-1 جرام دهون، 80 سعرة حرارية.

*تحتوي الحصة الواحدة على 15 جرام كربوهيدرات، 7 جرام بروتين، 0-3 جرام دهون، 125 سعرة حرارية.

المادة الغذائية	الحصة
البازلاء (أخضر)	½ كوب
بطاطا (صغيرة)	1
بطاطا (مهروسة)	½ كوب
البطاطا الحلوة (صغيرة)	1
العدس*	½ كوب
البقوليات*	½ كوب
الذرة	½ كوب
معظم أنواع الفاصوليا*	½ كوب
الفاصوليا المطبوخة	1/3 كوب



تحتوي الحصة الواحدة على 15 جرام كربوهيدرات، 60 سعرة حرارية.

المادة الغذائية	الحصة
التفاح، الكمثرى، البرتقالي، الكيوي (صغير)	1
مشمش	4
مشمش مجفف	8 أنصاف
الموز (الكبير)	½
شمام	كوب مقطع1
كرز	12
تمر	3
التين (طازج)	2 متوسط
التين (المجفف)	½ كوب
جريب فروت (كبير)	½
المانجو (صغير)	½
بابايا	كوب مكعبات 1
الخوخ (متوسط)	1
بطيخ	1 ¼ كوب
الأناناس (الطازجة)	¾ كوب مقطع
العنب (صغير)	17
الخوخ (صغير)	2



مجموعة الفواكه

تحتوي الحصة الواحدة على 15 جرام كربوهيدرات، 60 سعرة حرارية.

المادة الغذائية	الحصة
زبيب	2 ملعقة شاي صغيرة
عصير البرتقال / التفاح/الأناناس	½ كوب
سلطة الفاكهة	½ كوب
المانجو (صغير)	½
فراولة	1 ¼ كوب
الكمثرى (كبير)	½



حليب خالي الدسم: الحصة الواحدة تحتوي على 0-3 جرام من الدهون، 90 سعرة حرارية، 12 جرام كربوهيدرات، 8 جرام بروتين.

المادة الغذائية	الحصة
حليب خالي الدسم 1/2 %	1 كوب
حليب مبخر خالي الدسم	½ كوب
حليب بودرة خالي الدسم	1/3 كوب
الزبادي خالي الدسم	¾ كوب
حليب الصويا بالكالسيوم (قليل الدسم أو خالي الدسم)	1 كوب
لبن قليل الدسم	1 كوب

حليب قليل الدسم: الحصة الواحدة تحتوي على5 جرام دهون، و120 سعرة حرارية، و12 جرام كربوهيدرات 8 جرام بروتين.

المادة الغذائية	الحصة
الدسم %2 حليب	1 كوب
زبادي قليل الدسم	¾ كوب
حليب الصويا مع الكالسيوم	1 كوب



حليب كامل الدسم: الحصة الواحدة تحتوي على 8 جرام دهون، و 150 سعرة حرارية، و 12 جرام كربوهيدرات، 8 جرام البروتين.

المادة الغذائية	الحصة
حليب كامل الدسم	1 كوب
حليب مبخر كامل الدسم	½ كوب
زبادي كامل الدسم	1 كوب
حليب الماعز	1 كوب



المادة الغذائية	الحصة	الكربوهيدرات	السعرات الحرارية
هريس	1 ملاس	10.5	76
مكبوس دجاج	1 ملاس مع قطعة دجاج	20	175
ثريد	1 ملاس	24	214
لقيمات	6-7 حبات	44	275
برياني	1 ملاس	50	384
كريم كراميل	1 كوب	24	132
فلافل	1 حبة	3	120
مناقيش	¼	10	120
دونات صغير	1	15	124
مرقوقة دجاج	1 كوب	45	300
بقلاوة	100 جرام	50.4	540
كنافة بالجبن	1 قطعة	29.9	356
كاتشب	ملعقة طعام	4	15
مايونيز	ملعقة طعام	0	100-90
بلاليط	6-7 ملاعق طعام	44	275
أرز بالروبيان	1 ملاس	20	192
جيلي	½ كوب	6.19	83
جريش بالروبيان	1 كوب	45	300



المجموعة الخالية تماماً من الدهون: تحتوي الحصة الواحدة على 0 جرام من الكربوهيدرات، 7 جرام من البروتين، 0-1 جرام من الدهون، 35 سعرة حرارية.

اللحوم الخالية تماماً من الدهون	
المادة الغذائية	الحصة
دجاج (بدون جلد)	30 جرام
الأسماك (سمك القد الطازج أو المجمد، سمك السلمون المدخن، التونة الطازجة أو المعلبة في الماء	30 جرام
المحار (المحار، سرطان البحر، جراد البحر، الجمبري، الاسكالوب)	30 جرام
جبن كوتاج(قليل الدسم)	¼ كوب
جبن قليل الدسم	30 جرام
بياض البيض	2
* البقوليات	30 جرام

*تعتبر البقوليات كبديل من اللحوم وبديل من النشويات.



مجموعة اللحوم وبدائلها

المجموعة قليلة الدهون: الحصة الواحدة تحتوي على 0 جرام كربوهيدرات، 7 جرام بروتين، 3 جرام دهون، 55 سعرة حرارية.

قليلة الدهون	
المادة الغذائية	الحصة
لحم البقر (ستيك لحم)	30 جرام
المحار	6 متوسطة
السردين	30 جرام
الإوز (بدون جلد)، و الأرنب	30 جرام
الدواجن (الديك الرومي، بدون جلد)، الدجاج مع الجلد.	30 جرام
لحم الضأن (الساق المقطع المشوي)	30 جرام
لحم العجل (الضلع المشوي)	30 جرام
السمك (السلمون والتونة المعلبة في الزيت)	30 جرام
جبن (3) جرام دسم	30 جرام
جبن قريش 4.5 % دسم	¼ كوب
جبن بارميزان مبشور	2 ملعقة طعام
الكبدة	30 جرام



المجموعة متوسطة الدهون: تحتوي الحصة الواحدة على 0 جرام كربوهيدرات، 7 جرام بروتين، 4-5 جرام دهون، 75 سعرة حرارية.

متوسطة الدهون	
المادة الغذائية	الحصة
لحم البقر (اللحم المعلب، الضلوع الصغيرة)	30 جرام
لحم الضأن (الضلع مشوي)،	30 جرام
لحم العجل (شريحة)	30 جرام
الدواجن (الديك الرومي أو الدجاج المقلي) (مع الجلد)	30 جرام
الأسماك (أي نوع من الأسماك المقلية)	30 جرام
الجبن (5 جرام أو أقل من الدهون) مثل جبن الفيتا	30 جرام
الموزاريلا	30 جرام
جبنة مطبوخة	60 جرام
البيض	1



عالية الدهون: تحتوي الحصة الواحدة على 0 جرام كربوهيدرات، 7 جرام بروتين، أكثر من 8 جرام دهون، 100 سعرة حرارية.

متوسطة الدهون	
المادة الغذائية	الحصة
الجبن (جميع أنواع الجبن العادية، مثل الشيدر الأمريكي، السويسري)	30 جرام
زبدة المكسرات (اللوز والكاجو والفول السوداني وجوز الصويا) – تحتوي على الدهون غير المشبعة	1 ملعقة طعام



ن هذه المجموعة يحتوي على 5 جرام كربوهيدرات، 2 جرام بروتين، 0 جرام دهون، 25 سعرة حرارية.

مجموعة الخضروات غير النشوية	
المادة الغذائية	الحصة
الخضروات المطبوخة	½ كوب
الخضروات الطازجة	1 كوب
بروكلي	1 كوب
كرنب	1 كوب
جزر	1 كوب
قرنبيط	1 كوب
طماطم	1 كوب
بامية	½ كوب
سبانخ	1 كوب



تحتوي الحصة الواحدة على 15 جرام كربوهيدرات أو تعادل بديل واحد من النشويات أو بديل واحد من الفواكه أو بديل واحد حليب.

مجموعة الخضروات غير النشوية	
المادة الغذائية	**الحصة**
المربى	1 ملعقة طعام
العسل	1 ملعقة طعام
السكر	1 ملعقة طعام
البسكويت المالح	3
البسكويت الدايجستيف	1 ½
آيس كريم (خالي من الدهون وبدون إضافة سكر)	½ كوب



وحدات القياس المنزلية الشائعة

الكميات القليلة من النشويات تصبح أكبر حجماً عند طبخها. الجدول التالي يوضح بعض التغيرات التي تطرأ عليها.

المادة الغذائية	غير مطبوخ	مطبوخ
الشوفان	3 ملعقة طعام	½ كوب
الأرز	2 ملعقة طعام	1/3 كوب
السباجيتي	¼ كوب	½ كوب
نودلز	1/3 كوب	½ كوب
معكرونة	¼ كوب	½ كوب
فاصوليا جافة	¼ كوب	½ كوب
بازلاء جافة	¼ كوب	½ كوب
عدس	3 ملعقة طعام	½ كوب

القياسات الشائعة
3 ملاعق شاي صغيرة = 1 ملعقة طعام
4 ملاعق طعام = ¼ كوب
5 ملاعق طعام = 1/3 كوب
1 أونصة = 28.35 جرام
4 أونصة = 1/2 كوب
8 أونصة = 1 كوب
1 كوب = 240 مل